



BOSNIA &
HERZEGOVINA
UK NETWORK

Coronavirus (COVID-19) Priority Assessment Pod

KORONAVIRUS

**SIMPTOMI
PRENOŠENJE
PREVENCIJA
LIJEČENJE**

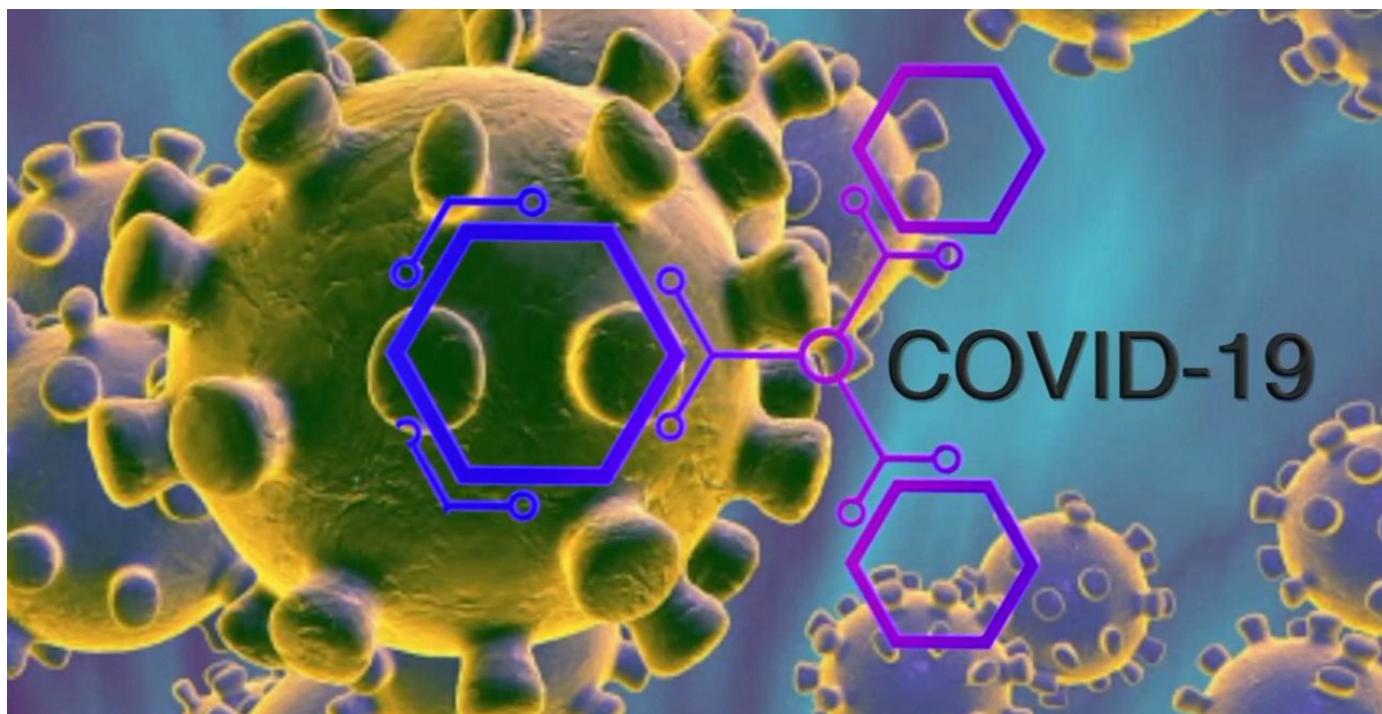


Dragi naši prijatelji

Pripremili smo ovu kratku brošuru samo za Vas, kako biste saznali dodatne korisne informacije o koronavirusu. Nadamo se da ćete nakon pažljivog čitanja biti više informisani o simptomima, prevenciji, zaštiti i svemu onome što ste željeli znati.

Ostajte nam zdravo i dobro do slijedećeg viđenja...

BH UK Network



ODAKLE JE VIRUS STIGAO?

Krajem decembra kineski zvaničnici informisali su Svjetsku zdravstvenu organizaciju (WHO) da imaju problem. Novi, dotad nepoznati virus koji izaziva oboljenje nalik upali pluća velikom brzinom širio se gradom Wuhanom i oko njega.

Koronavirusi su uobičajeni među svim vrstama životinja, a ponekad mogu mutirati u forme koje se mogu prenijeti i na ljude. Od početka ovog stoljeća dvije druge vrste koronavirusa prešle su na ljude, prvi put 2002. godine, izazivajući teški akutni respiratorni sindrom (SARS), a drugi put 2012. uzrokujući slučajeve bliskoistočnog respiratornog sindroma (MERS).

Naučnici vjeruju da se čovjek prvi put zarazio novim virusom početkom decembra na tržnici morskim plodovima u Wuhanu, odakle se proširio. Još uvijek nije tačno poznato od koje životinje potiče, a prema genetskom kodu sumnja se na zmije i šišmiša. Dodajmo i da su SARS i MERS potekli od šišmiša.

Šta je koronavirus?

Koronavirusi (CoV) su velika porodica virusa koji uzrokuju bolesti u rasponu od obične prehlade do težih bolesti kao što su respiracijski sindrom Bliskog Istoka (MERS-CoV) i teški akutni respiratorni sindrom (SARS-CoV).

Koronavirusna bolest (COVID-19) novi je virus otkriven 2019. godine i nije ranije identificiran kod ljudi. Koronavirusi su zoonotski, što znači da se prenose između životinja i ljudi. Detaljnim istraživanjima utvrđeno je da se SARS-CoV prenosio s mačaka na ljude, a MERS-CoV s dromedarnih deva na ljude. Nekoliko poznatih koronavirusa cirkulira u životinjama koje još nisu zarazile ljude. Novi korona virus se proširio na 160 država. Zaraženo je više od 218.000 ljudi. Do sada se oporavilo oko 84.000, a umrlo više od 8.800 ljudi, no nažalost taj broj se povećava dnevno.

Standardne preporuke za sprečavanje širenja infekcije uključuju redovno pranje ruku, prekrivanje usta i nosa prilikom kašljanja i kihanja, temeljito kuhanje mesa i jaja. Izbjegavajte bliski kontakt sa svima koji pokazuju simptome respiratornih bolesti poput kašla i kihanja.



Korona virus: Šta treba da radite



Perite ruke



Koristite maramicu
kada kašljete



Izbegavajte da
dodirujete lice

Kako da se zaštитimo?

Maske za lice ne nude efektivnu zaštitu, tvrde medicinski stručnjaci.

- Redovno i temeljito perite i čistite ruke, trljujući ruke sa gelovima na bazi alkohola ili ih perite sapunom i vodom.

Zašto? Pranje ruku sapunom ili vodom ili upotrebom gelova na bazi alkohola ubija viruse koji mogu biti na vašim rukama.

Održavajte socijalnu distancu

Budite udaljeni najmanje 2 metra između sebe i svakoga koji kašљe ili kiše.

Zašto? Kad netko kašљe ili kihne, iz nosa ili usta raspršuju male kapljice tekućine koje mogu sadržavati virus. Ako ste preblizu, možete udahnuti kapljice, uključujući virus COVID-19, ako osoba koja kašљe ima bolest.

Izbegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta

Zašto? Ruke dodiruju mnoge površine i mogu pokupiti viruse. Nakon kontaminacije, ruke mogu prenijeti virus na vaše oči, nos ili usta. Odatle virus može ući u vaše tijelo i može vas razboljeti.

Vježbajte respiratornu higijenu

Obavezno se pridržavajte dobre respiratorne higijene kako vi, tako i ljudi oko vas. To znači da prekrivate usta i nos savijenim laktom ili maramicom kada kašljete ili kišete. Potom upotrijebljenu maramicu odmah odložite.

Zašto? Kapljice šire virus. Pridržavajući se dobre respiratorne higijene štite ljude oko sebe od virusa

Savjeti

kao što su prehlada, grip i COVID-19.

- Ako imate visoku temperaturu, kašlj i otežano disanje, odmah potražite njegu doktora. Ostanite kod kuće ako se ne osjećate dobro. Ako imate temperaturu, kašlj i otežano disanje, potražite doktorovu pomoć i nazovite unaprijed. Slijedite upute vašeg lokalnog zdravstvenog udruženja.

Koliko je opasan novi virus?

Prema dosadašnjim informacijama, zdravstveno stanje inficiranih pacijenata kreće se od blago pogoršanog do ozbiljno narušenog. Prema podacima WHO-a, četvrtina pacijenata su teško bolesni. Zasad je smrtna stopa oko 4 posto, iako bi se to moglo promijeniti. Poređenja radi, smrtnost od SARS-a bila je 14 do 15 posto. Ipak, važno je istaći da se većina smrtnih slučajeva dešava kod starijih osoba koje su već imale ozbiljne zdravstvene probleme sa poput srčanih oboljenja, visokog pritiska i dijabetesa. Oni su, dodajmo i to, najrizičnija grupa i kad je riječ o običnoj gripi.

Koliko brzo se prenosi?

Još uvijek nije poznato koliko brzo se virus prenosi sa jedne osobe na drugu. Aktuelni dokazi sugerisu da se prenosi sa oboljelog samo na članove bliže porodice ili zdravstvene radnike. To je znak da se, kao i drugi koronavirusi, može prenijeti samo između ljudi koju su u veoma bliskom kon-



Često perite ruke vodom i sapunom ili koristite gel za dezinfekciju



Kijajte i kašljite u papirne maramice



Bacite upotrebljene maramice posle korišćenja



Ako nemate maramicu pri ruci, iskoristite rukav



Pokušajte da ne dodirujete oči, nos i usta neopranim rukama



Izbegavajte blizak kontakt sa ljudima kojima nije dobro

Izvor: Nacionalna zdravstvena služba

BBC

Savjeti za spriječavanje širenja virusa

taktu, a vjerovatno se prenosi i kihanjem i kašljem.

Nakon sastanka održanog 23. januara Svjetska zdravstvena organizacija je saopćila da su zabilježili lance prenošenja virusa na najmanje četiri generacije, odnosno osoba zaražena najvjerovatnije od životinje prenijela je virus drugoj osobi, a ova slijedeće. WHO vjeruje da svaka zaražena osoba u prosjeku može prenijeti virus na 1,4 do 2,5 drugih ljudi, iako je prerano davati potpune zaključke. Ako uporedimo sa SARS-om, taj prosjek je bio između 2 i 5 ljudi.

Uvođenje karantina i druge aktivnosti tog tipa mogu itekako smanjiti broj budućih zaraženih ljudi. Dosad su zabilježeni slučajevi i u SAD-u, Francuskoj, Australiji, Hong Kongu, Tajlandu, Maleziji, Južnoj Koreji, Tajvanu, Makauu, Japanu i Filipinima, a u nekim drugim zemljama.

Koji su simptomi?

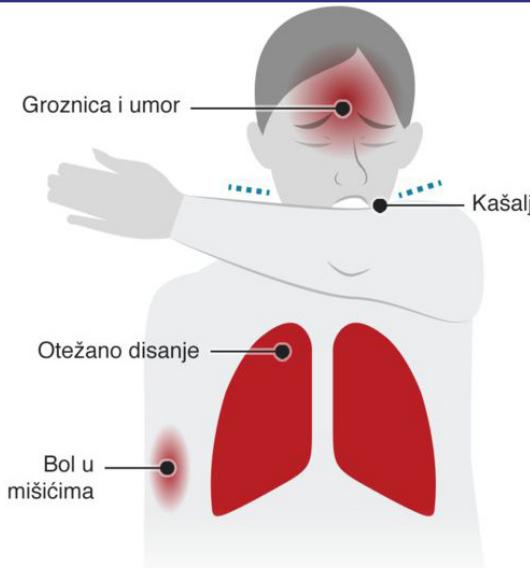
Korona virus napada pluća, a prvi simptomi su temperatura, suhi kašalj i problemi sa disanjem. Potrebno je pet dana da simptomi počnu

da se pokazuju, saopštili su naučnici, ali kod nekih ljudi taj period traje i duže. Period inkubacije virusa najčešće traje do 14 dana, navodi Svjetska zdravstvena organizacija (SZO). U nekim slučajevima može da bude do 24 dana. Ali neki istraživači kažu da može da traje i do 24 dana. U težim slučajevima infekcija može izazvati upalu pluća, jak akutni respiratorni sindrom, zatajenje bubrega i čak smrt.

Virus može izazvati blage simptome nalik gripi, ali i ozbiljne respiratorne bolesti. Kod ljudi s postojećim hroničnim stanjima uočena je povećanja ranjivosti na teške oblike bolesti, a kod starijih ljudi postoji veća osjetljivost na teži oblik bolesti.

Zbog svega ovoga savjetuje se izbjegavanje velikih skupova, korištenje zaštitne odjeće i termička obrada namirnica, posebno mesa. Najveće šanse da zaražena osoba prenese virus je upravo period kada se manifestuju simptomi, ali postoje i naučna mišljenja koja ukazuju sa virus širi i pre nego što se te osobe razbole..

Šta da radite ako osjetite simptome



Ukoliko mislite da imate virus, ovo su simptomi

Simptomi koronavirusa

Doktori savjetuju da idete u domove zdravlja jer je izbjegavanje gužve jedna od osnovnih preventivnih mera. Umesto izlaska iz kuće, preporuka je da pozovete doktora, objasnite im koje simptome imate i poslušate njihov savjet da li je potrebno da se samoizolujete ili testirate. Savetuju da antibiotike ne uzimate bez nadzora doktora jer povišenu temperaturu - kada je virus u pitanju - ovi lijekovi neće spustiti.

1. Ne idite kod svog GP doktora, u apoteku ili bolnicu
2. Ne trebate kontaktirati 111 da biste im rekli da ostajete kod kuće
3. Testiranje na koronavirus nije potrebno ako ostajete kod kuće

Ako smatrate da se ne možete nositi sa simptomima kod kuće ili vam se stanje pogoršava ili se vaši simptomi ne poboljšavaju nakon 7 dana, koristite NHS 111 internetsku koronavirusnu uslugu. Ako nemate pristup internetu, nazovite NHS 111. Za hitnu intervenciju nazovite 999.

Mjere opreza

Izbegavajte kontakte sa osobama koje imaju znake infekcije organa za disanje (kašalj, kijanje, curenje nosa, povišena temperatura)

Ne idite u prostorije gde se nalazi veliki broj osoba, odnosno izbegavajte masovna okupljanja

Pojačajte higijenu ruku (pranje vodom i sapunom najmanje 20 sekundi, ili ako to nije moguće, korišćenje alkoholnih gelova za dezinfekciju ruku, naročito nakon kontakta sa oboljelim osobama

ili boravka u potencijalno ugroženom području. Preporučuje se nošenje maski preko usta i nosa ukoliko se boravi u prostoru gde su masovna okupljanja

Obavezno je pridržavanje mera zaštite od prenošenja infekcije kod svih osoba koje osjećate simptome infekcije organa za disanje. Izbjegavanje kontakta sa živim ili mrtvim divljim ili domaćim životinjama.

Kako ne možete da se zarazite?

Ne možete da se zarazite ukoliko na ulici prođete pored nekog ko ima korona. Visok rizik od zaraze imaju oni koji žive - ili su u direktnom kontaktu - sa nekim zaraženim, kao i oni koji su bili licem u lice sa zaraženim na udaljenosti manjoj od dva metra duže od 15 minuta. Ukoliko neko u vašoj blizini kiše, kašљe ili ima neki od poznatih simptoma korona virusa, nemojte mu se približavati previše, posebno ako je došao iz područja u kojima se virus proširio: Kine, Irana, Italije i Južne Koreje.



Opustošene police lijekova u supermarketima i apotekama

Da li brufen pomaže?

Internetom danima kruže upozorenja da je opasno uzimati brufen (ibuprofen) ako ste zaraženi korona virusom. Uz ozbiljne medicinske savete, šire se i i lažne vijesti, koje se ne zasnivaju na činjenicama. Stručnjaci za BBC kažu da se ibuprofen ne preporučuje za liječenje simptoma koje izaziva korona. Ipak, oni kojima je uzimanje ove vrste lijekova prepisano zbog neke druge bolesti, ne bi trebalo da prestanu sa terapijom bez konsultacija sa doktorom. I paracetamol i ibuprofen mogu da spuste temperaturu i pomognu kod bolesti sa simptomima sličnim gripi. Ali ibuprofen i ostali nesteroидни antiinflamatori lijekovi nisu prikladni za sve jer imaju nus-pojave posebno kod onih sa astmom ili kardiovaskularnim problemima. Na sajtu britanske Nacionalne zdravstvene službe prethodno je stajala preporuka da se uzi-

maju i paracetamol i brufen, ali su to promijenili. „Pošto zasad ne postoje pouzdani dokazi da ibuprofen može pogoršati Kovid-19, bolest koju izaziva korona virus... Dok ne budemo imali više informacija, uzimajte paracetamol da lij ečite simtome korona virusa, osim ako vam doktor ne kaže drugačije”, navode britanski zvaničnici.

Koronavirus: Šta su socijalno distanciranje i samoizolacija?

Svi u Velikoj Britaniji su zamoljeni da prekinu nebitan kontakt s drugim ljudima i izbjegnu sva nepotrebna putovanja. To je poznato kao socijalno distanciranje. Slijedi da se osobe sa simptomima gripe mole da se samoizoliraju kod kuće, kako ne bi zarazili druge.

Šta je socijalno distanciranje?

Socijalno distanciranje znači pokušati izbjegići kontakt s drugim ljudima. To znači provoditi manje vremena na javnim mjestima, gdje je puno ljudi okolo. Vlada želi:

- Da ljudi počnu raditi od kuće, kad god je to moguće
- Sva nepotrebna putovanja otkazana
- Pubovi, klubovi, pozorišta i druga takva društvena mjesta koja se trebaju izbjegavati
- Svi koji žive s nekim ko ima kašalj ili temperaturu da ostane kod kuće 14 dana. Za nekoliko dana očekuje se da će objaviti mјere za ljudi koji pripadaju rizičnim skupinama da ostanu kod kuće 12 sedmica. To obuhvata trudnice, ljudi starije od 70 godina i one koji imaju zdravstvene probleme.

Šta je samoizolacija?

Samoizolacija znači odvojiti se od ostatka svijeta. To znači da ostanete kod kuće 14 dana i ne idete na posao, u školu ili druga javna mesta, kao i da izbjegavate javni prijevoz i taksi. Trebalo bi da smanjite i kontakte sa ukućanima. Ako su vam potrebne namirnice ili lijekovi, naručite dostavu, ali samo do ulaznih vrata, jer ne bi trebalo da primate posjete. Trebalobi daseklonitekućnihljubimaca-iliakonijemoguće,dapereterukeprijeiposlrijedodirivanjaživotinja.

Od sada, ako jedna osoba u domaćinstvu počne pokazivati simptome slične gripi - definisani kao groznica iznad 37.8C ili uporni kašalj - svi koji tamo žive moraju ostati kod kuće 14 dana. To znači izbjegavanje izlaska iz kuće "čak i da kupuju hranu ili potrepštine".

Ako se netko samoizolira i dijeli kuhinju, trebao bi pokušati izbjegići korištenje kad su drugi ljudi i ponijeti obroke u svoju sobu kako bi jeli. Svakodnevno očistite sve površine kod kuće sredstvima za čišćenje u domaćinstvu. Iako se možda neće moći u potpunosti odvojiti od članova porodice ili cimeri, savjet je što više ograničiti kontakt. Ako je moguće, ostanite najmanje 2m od ostalih ljudi s kojima žive i spavaju sami. Držite se dalje od ranjivih ljudi. Ljudi koji žive s nekim u izolaciji trebaju često prati ruke, sapunom i vodom najmanje 20 sekundi, posebno nakon stupanja u kontakt s njima. Ostali ljudi ne bi trebali dijeliti peškire, toaletne potrepštine ili druge predmete za kućanstvo s nekim izoliranim, koji bi trebao imati zasebno kupatilo. Ako to nije moguće, izolirana osoba treba zadnji koristiti kupaonicu, nakon čega je temeljito očistiti ako može. Svako smeće s kojim je izolirana osoba bila u kontaktu trebalo bi dvostruko pakirati i čuvati.

Koliko virusi opstaju na stolovima ili kvakama?



Poput ostalih respiratornih infekcija, kao što je grip Kovid19 se širi u kapljicama koje izlaze iz nosa ili usta zaraženih. Kada se jednom nakašljete stvorit će se i do 3.000 kapljica. One padaju na druge ljudi, ali i na odeću i okolne površine, a neke koje su vrlo slične ostaju u vazduhu. Postoje dokazi da se virus duže zadržava na fekalnim materijama, tako da oni koji ne peru temeljno ruke posle toaleta mogu da zaraze sve što dotaknu. Neka istraživanja pokazuju da drugi korona virus, poput Sarsa i Mersa, preživljavaju na metalu, staklu i plastici i do devet dana, ako se te površine ne dezinfikuju kako treba. Neki opstanu i do 28 dana na niskim temperaturama. Novo istraživanje objavljeno u stručnom časopisu Nju Ingland džurnal ov medicin pokazuje da virusi mogu da prežive u vazduhu i do tri sata posle kašljanja. Kapljice veličine 1-5 mikrometara, što je 30 puta manje od širine ljudske dlake - mogu lebdati u mirnom vazduhu i do nekoliko sati. To se odnosi na vazduh u neprovjetrenim uslovima, dok čestice aerosoli brže dospevaju na čvrste površine u vazduhu koji se kreće.



Studija je otkrila da korona virus duže opstaje na kartonu - i do 24 sata - i do dva ili tri dana na plastici i nerđajućem čeliku. To upućuje da bi virus mogao da traje duže na kvakama, plastičnim i radnim površinama od laminata, kao i sotalim čvrstim površinama. Naučnici su utvrdili da bakarne površine ubiju virusa za oko četiri sata. Postoje i brži načini za uklanjanje virusa - u roku od minuta nestaju ako površine očistite 70-procentnim alkoholom ili poluprocentnim hidrogenom. Na višim temperaturama i vlažnim mestima životni vek korona virusa može biti kraći.



Da li treba da dezinfikujete telefon?

Prepostavlja se da se korona virus prenosi kapljičnim putem, to jest, kašljanjem i kihanjem. Međutim, stručnjaci smatraju da virus može da opstane više dana na nekoj površini. Zato je važno da često i pažljivo čistite telefon - i fiksni i mobilni. Većina proizvođača telefona upozorava da aparat ne treba čistiti alkoholom, vlažnim maramicama i antibakterijskim gelom, jer se tako može oštetiti zaštitni sloj ekrana. Uništavanjem toga, bakterije su ugrožene i ugrožene su. Moderni telefoni su najčešće otporni na vodu, tako da možete da očistite vaš telefon običnim sapunom i vodom, i papirnim ubrusom. Proverite da li je telefon vodootporan pre nego što počnete.

Koliko je virus opasan po djecu?



Prema podacima iz Kine, izgleda da korona virus nije previše opasan za djecu. Moguće je da je razlog što oni brzo preleže infekciju i simptomi se ispoljavaju u blažem obliku. Međutim, djeca koja imaju respiratorne probleme, poput astme, moraju da se da čuvaju. Kod većine dece ova infekcija će se ispoljiti kao obična respiratorna infekcija i nema razloga za brigu. U mnogim evropskim zemljama škole su zatvorene kako bi se sprečilo širenje virusa.

Šta je bolje- tečni gel ili običan sapun?

Mikrobiolog Ron Katler sproveo je istraživanje koliko i šta od sredstava za dezinfekciju treba koristiti. Istraživanje je pokazalo da nije toliko bitno šta koristite, nego način na koji ga koristite. Iako antibakterijski gelovi i pjene imaju posebne hemikalije i pomažu u ubijanju bakterija, način na koji perete ruke, trljanje šake o šaku je najbolji način da ih se otarasite. Najobičniji tvrdi sapun i voda mogu nadmašiti skupe proizvode po učinku, sve dok pravilno perete ruke.

Možete li se zaraziti ako jedete hranu koju je pripremio neko ko ima virus?

Evropska Agencija za bezbjednost hrane je objavila da trenutno nema dokaza da je hrana izvor ili put prijenosa virusa, te iz tog razloga nije uključena u odgovor na epidemiju izazvanu virusom. Ipak, neko ko je zaražen može prenijeti virus ako hranu spremi nehigijenski. Zato se svima savjetuje da peru ruke i prije jela i prije priprema hrane, kako bi se zaustavilo širenje zaraze. Evropski centar za prevenciju i kontrolu bolesti (ECDC) saopštio je da su životinje u Kini najverovatnije početni izvor infekcije, a da se virus prenosi sa osobe na osobu kapljично, putem kihanja, kašljanja ili izdaha.

Da li se stiče imunitet poslije oboljevanja?

Rano je potvrditi. Virus je prvi put zabilježen krajem decembra, ali ranija iskustva sa virusnim epidemijama su pokazala da se stvaraju antitijela koja vas ubuduće štite. Kada se oboljeli izbole sa infekcijom, tijelo pamti kako da se ponovo bori s njom ukoliko se vrati. Međutim, ovaj imunitet nije uvek dugotrajan ili potpuno efikasan i može se vremenom smanjivati. Nije poznato koliko imunitet može da traje posle zaraze. Sars i drugi poznati virusi se nisu ponovo javljali. Neki mediji su izvještavali o oporavku nekih

pacijenata od Kovida 19 koji su po izlasku iz bolnice ponovo bili pozitivni na taj virus, ali nije potvrđena vjerodstojnost tih navoda. Najvažnije je da nisu ponovo oboljeli.

Postoji li vakcina?

Koje su razlike između korona virusa i gripe?

Korona virus i gripa imaju mnogo sličnih simptoma, čime je otežano dijagnostikovanje bez testiranja. Glavni simptomi korona virusa su groznica i kašalj.

Grip često ima i druge simptome, poput slabosti u mišićima i upale grla, dok ljudi koji imaju korona virus mogu da osjećaju nedostatak dah-a. Svako ko sumnja da je možda zaražen korona virusom, zbog bliskog kontakta sa drugom inficiranim osobom ili putovanja u područje u kome virus postoji, treba da posjeti doktora.

Koliki je period inkubacije?

Svjetska zdravstvena organizacija saopštila je da je period inkubacije - odnosno vrijeme od ulaska virusa u telo, do pojave prvih simptoma i do 14 dana. U prosjeku se simptomi pojave za pet dana, ali nekad traje i duže - neki istraživači navode i period od 24 dana. Važno je da se zna koliki je period inkubacije, jer tako doktori i nadležne službe mogu efikasnije da kontrolišu širenje zaraze.

Da li su ljudi koji su se izborili s virusom potpuno zdravi?

Da. Mnogi od zaraženih će imati samo blage simptome, a očekivano je da se većina potpuno izlijeći i oporavi. Međutim, postoji poseban rizik za ljudе sa ranijim zdravstvenim problemima, poput dijabetesa, kancera ili slabog imunog sistema. Jedan naučnik iz kineske Nacionalne zdravstvene komisije rekao je da oporavak od blagih simptoma korona virusa traje nedelju dana.

Liječenje koronavirusa

- Trenutno ne postoji specifičan tretman za koronavirus.
- Antibiotici ne pomažu, jer ne djeluju i protiv virusa.
- Liječenje ima za cilj ublažiti simptome dok se vaše tijelo bori protiv bolesti.
- Morat ćete ostati u izolaciji, daleko od drugih ljudi, dok se ne oporavite.

Ne postoji. Neki farmaceutski eksperti upozoravaju da će biti potrebne godine da ona bude osmišljena. Zvanični Peking brzo je podijelio informacije o genetskom kodu virusa, što znači da su američki i kineski naučnici već počeli raditi na vakcini. Ipak, za to će biti potrebno najmanje godinu.



Australijski naučnici otkrili kako se imuni sistem bori sa zarazom

Naučnici u Australiji tvrde da su otkrili na koji način se imuni sistem čoveka bori protiv novog korona virusa. Njihovo istraživanje, objavljeno u časopisu Nejče Medisin(Nature Medicine journal), pokazuje da se ljudi od novog virusa oporavljaju isto kao od gripe. Izdvajanje ćelija imunog sistema koje organizam proizvodi dok se bori protiv virusa, takođe bi trebalo da pomogne u pronalasku vakcine, kažu stručnjaci. „Ovo otkriće je važno zato što prvi put precizno vidimo kako se imuni sistem bori protiv novog virusa”, kaže profesorka Ketrin Keđijerska, jedna od autorki studije. Istraživanje, koje je sprovedeno na Institutu za infekcije i imunitet Peter Doerti u Melburnu, dobilo je pohvale stručnjaka, dok ga je jedan nazvao „važnim otkrićem”.

Korona virus: Kako da razgovaram sa djetetom o epidemiji

Svakog dana pojavi se neka nova vijest o korona virusu dok se ovaj ubrzano širi svetom. Mnogi ljudi su sve zabrinuti zbog potencijalne opasnosti, uključujući decu koja, prirodno, od roditelja žele savjet i podršku. Kako, dakle, da pričate sa djecom ako kažu da su uplašena ili uznemirena zbog epidemije?

Umirivanje



Govoreći za BBC Radio Škotska, doktorka Punam Krišan, porodična doktorica u Velikoj Britaniji sa šestogodišnjim sinom, kaže: „Suština je da se smanji njihova nervosa i kaže im se da da je ovo virus kao kada se prehladite ili dobijete dijareju i povraćate.” Ona smatra da bi roditelji trebalo da „povedu istinski otvoren, iskren, pošten razgovor – kao što je radimo sami – jim sinom i podstičem druge roditelje koji mi dolaze.” Doktor Ričard Vulfson, dečji psiholog, vjeruje da pravi način da se razgovara sa djecom o velikim stvarima kao što je korona virus zavisi od toga koliko godina imaju. „Vrlo je vjerovatno da će mlađa djeca, uglavnom od šest-sedam godina pa naniže, biti uznemirena svim onim što čuju oko sebe zbog toga što će roditelji uglavnom pričati o tome kao da ona nisu tu.” On dodaje: „To umije za decu da bude prilično zastrašujuće.”



Dobro je da djeca nauče da održavaju higijenu

Za mlađu djecu on kaže: „Prvo, umirite svoje dijete. Ne znate šta će se desiti, ali im vi recite: ‘Bićete dobro, svi ćemo biti dobro. Neki ljudi će dobiti bolest, ali mi ćemo biti dobro.’”

Praktični koraci

Iako doktor Vulfson priznaje da ne možete biti sigurni da vaše dijete neće biti zaraženo, mnogo je bolje biti optimističan nego rizikovati da ih potencijalno zabrinete bez potrebe. Takođe, on kaže: „Ne radi se samo o umirivanju dece, već i o njihovom osnaživanju.” Pod ovim on misli da treba da im se omoguće praktični koraci koje mogu da preduzmu i koji će ne samo smanjiti izglede da se zaraze, već će im i pružiti osjećaj da imaju nekakvu kontrolu nad situacijom.

On kaže da treba da govorimo maloj deci „postoje stvari koje možete da uradite da biste vi i mi ostali zdravi – i evo šta možete da uradite. Možete redovno da perete ruke, i tako dalje.” Doktorka Krišan se slaže, rekavši da ona savetuje da se „istinski usavrši ta kontrola mogućnosti zaraze kako bi se spriječilo da djeca dobiju

bolest i da se istinski poboljša njihova samozaštitna putem razgovora o tome ‘kako prati ruke.’”

To, kaže doktor Vulfson, „pruža vašoj maloj deci nešto što stvarno mogu da rade, umjesto da im samo kažemo da drže fige.” Ova mješavina umirivanja i davanja deci neke vrste strategije, što znači da mogu da uradene štoda zaštite sebe i svoju porodicu, preporučuje se kao najbolja strategija.

Prevencija

Ali podsjećanje djece na dobru higijenu ne radi se samo da bi im se smanjila nervosa. Mala djeca su prirodno veoma ljubopitljiva i vole da pipkaju stvari i dijele hranu i piće.

Ovo, kaže doktorka Krišan, znači da ona „daju veliki doprinos širenju zaraze uopšte” i da „treba da ih učimo toj veoma važnoj veštini zaštite od najranijih dana.” Učenje vaše djece efikasnim vještinama održavanja higijene može da pomogne da se zaštiti čitatava zajednica.

Tinejdžeri

Drugacije je sa adolescentima koji manje zavise od roditelja kad su u pitanju vijesti o svijetu oko njih i koji dobijaju više informacija od prijatelja. „Oni imaju vlastite mreže informisanja”, kaže doktor Vulfson, „i mnogo se više oslanjam na vršnjačke grupe.” Ali jedan od problema sa tim, naravno, jeste taj što su adolescenti obično mnogo realističniji. Teško je reći četrnaestogodišnjaku: ‘Ne, sve će biti u redu’ zato što će oni reći: ‘Ti to ne možeš da znaš, zar ne?’”

„Dakle, starije dete je teže za ubjedivanje. Mnogo je manje verovatno da će samo prihvatišta imate da mu kažete.” Međutim, kaže doktor Vulfson, postoji jedna stvar koja važi za svu decu koliko god da su stara. „Nevezano za starosnu grupu, važno je stvoriti atmosferu u kojoj dijete može slobodno da kaže šta želi.”

Da li hirurške maske mogu da vas zaštite od bolesti ili zagađenja

Jedan od najčešćih prioriteta komšake priče o virusima i zagađenju vazduha su hirurške maske na licima ljudi. U posljednje vreme često ih viđamo na snimcima iz Kine, gde iz dana u dan raste broj preminulih i zaraženih od korona virusa. Međutim, pitanje je koliko su te maske efikasne. Stručnjaci su skeptični kada je riječ o maskama i zaštiti od virusa koji se prenose vazduhom, ali ističu da mogu da pomognu oko zaraze preko prljavih ruku.

Hirurške maske stigle su u bolnice u 18. vijeku, ali ih u javnoj upotrebi nije bilo svedo epidemije španskog gripe 1919. godine, kada je stradalo više od 50 miliona ljudi. Doktor Dejvid Kerington sa Univerziteta u Lon-

dolu kaže za BBC da „obične hirurške maske nisu efikasna zaštita od virusa ili bakterija koje se prenose vazduhom” - što je najčešći način zaraze. Kakonavodi, to je zato što maske uglavnom što nisu dovoljno čvrste, nemaju filtere za vazduh i oči su izložene.

Ipak, maske mogu da pomognu kao zašti-
ta od zaraze preko kihanja ili kašljanja, kao i
kod prijenosa bakterija sa prljavih ruku, dodaje.
U jednom istraživanju iz 2016. godine, urađen-
om u australijskom Novom Južnom Velsu, navo-
di se da ljudi u prosjeku 23 puta u satu pipnu lice.

Džonatan Bel, profesor Univerziteta u
Notingemu, kaže da su maske „u dobro kon-
trolisanom i bolničkom okruženju” do-
bra zaštita od zaraza, jer služe kao respirator.
Respiratori, koji predstavljaju pose-
ban filter za vazduh, posebno su dizajnira-
ni za zaštitu od štetnih čestica u vazduhu.

„Međutim, podaci nisu dobri kada pogle-
date istraživanja o njihovoj efikasnosti u opš-
toj populaciji - nije tako lako nositi masku u dužem vremenskom periodu”, dodaje Bel.
Doktor Konor Bemford, sa Velkom-Volfson Instituta
za eksperimentalnu medicinu, pri Kraljičinom uni-
verzitetu u Belfastu, kaže da je od maski efikasnija
„primjena jednostavnih higijenskih mjer”.

„Ako perete ruke, pokrijete usta kada kišete i ne stav-
ljate ruke u usta prije nego što ih operete, to može
smanjiti rizik od dobijanja bilo kog virusa”, ističe on.
I britanska Nacionalna zdravstve-
na služba ima savjete kako izbjegići viruse:
redovno perite ruke topлом vodom i sapunom
izbegavajte dodirivanja oči-
ju i nosa kada god je to moguće
vodite zdrav život



Maska: Zaštita od zaraze ili zabluda?

Doktor Džejk Daning iz Agencije za javno zdravlje Engleske, pri britanskom Ministarstvu zdravlja, kaže da „postoji veoma malo dokaza o prednostima maski van bolničkih uslova”. Kako kaže, da bi maske bile efikasne moraju da se nose na adekvatan način, da se često menjaju i odlažu na bezbjedan i prikladan način.
„A istraživanja pokazuju da se prikladan način ponašanja s maskom sve više smanjuje, što je duži period nošenja maske”, dodaje. Ljudi samo treba više da se koncentrišu na ličnu higijenu ako su zabrinuti, kaže Daning.

Ove informacije su preuzete i prevedene sa BBC web stranice.

MVP BIH: DEŽURNI KONTAKT TELEFON I E-MAIL ZA HITNE SLUČAJEVE VEZANE ZA COVID-19

Ministarstvo yanjskih poslova Bosne i Hercego-
vine objavilo je da su od danas svim bh. građ-
anim u zemlji i inostranstvu, te stranim lici-
ma koji imaju prebivalište u BiH dostupni
dežurni kontakt telefon i e-mail adresa za hitne
slučajeve vezane za COVID-19 pandemiju.

U slučaju bilo kakvih pitanja, građani mogu poz-
vati broj telefona +387 33 281 309, ili poslati
e-mail na ovu adresu: emergency@mvp.gov.ba.



Informacije o promjenama rada ambasade BiH u Londonu zbog COVID-19 krize, brojevi za hitne slučajevi, informacije vezane za putovanja.

AMBASADA BOSNE I HERCEGOVINE
London



АМБАСАДА БОСНЕ И ХЕРЦЕГОВИНЕ
Лондон

Datum: 17.03.2020. godine.

1. Ambasada Bosne i Hercegovine nastavlja raditi u uobičajenom radnom vremenu (od ponedeljka do petka između 9h i 17h).
2. Konzularni odjel ambasade nastavlja raditi sa strankama uobičajenim radnim vremenom tj. radnim danima između 10h i 13h. Međutim, prema instrukciji Ministarstva vanjskih poslova Bosne i Hercegovine, dužni smo smanjiti broj direktnih kontakta sa strankama, tako da će konzularni odjel primati stranke samo u hitnim situacijama, poput sprovodnica za prenos posmrtnih ostataka. Svi drugi zahtjevi, koliko je to moguće, biće obavljani putem pošte.
3. Konzularni odjel može se zatvoriti bez upozorenja unaprijed zbog situacije koja se brzo mijenja, tako da je najbolje pozvati telefonom prije dolaska.
4. Ambasada je uvela hitni telefonski broj i email adresu
+44 7587 618181 i email: consulate@bhembassy.co.uk
5. Sva pitanja koja se odnose na britanske boravišne, turističke, studentske i druge vize, trebaju se podnijeti UK Home Office-u. U funkciji je njihov broj za Corona urgentnu asistenciju 0800 678 1767 (od ponedeljka do petka između 9h i 17h) kao i email: CIH@homeoffice.gov.uk. Takoder, možete pratiti i web stranicu sa najnovijim informacijama, <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-immigration-guidance-if-youre-unable-to-return-to-china-from-the-uk>
6. Ministarstvo vanjskih poslova Bosne i Hercegovine je uspostavilo telefonski broj i email adresu za hitne slučajevi vezane za COVID-19 a to su: +387 33 281 309 email: emergency@mvp.gov.ba.
7. Informacije vezane za putovanja u Bosnu i Hercegovinu se konstantno mjenjaju, ali svi putnici i građani se generalno mole da izbjegavaju putovati u Bosnu i Hercegovinu dok kriza traje. Potpuna zabrana ulaska u Bosnu i Hercegovinu je na snazi za nekoliko zemalja, dok će ostali putnici biti podvrgnuti obaveznoj 14-dnevnom karantenu u šatorima Oružanih Snaga BiH postavljenim na graničnim prelazima uključujući aerodrome.
8. Informacije vezane za putovanja u Ujedinjeno Kraljevstvo kao i u Republiku Irsku treba provjeriti kod njihovih nadležnih institucija jer se informacije stalno mjenjaju.

CORONA VIRUS 2019 (COVID-19)

ŠTA TREBATE ZNATI

Ovo je novi corona virus, prvo identifikovan u Wuhan-u, u Kini, u decembru 2019.

PRENOŠENJE

Istrage su u toku

- Uglavnom ga prenose bolesni ljudi preko kapljica koje šire kada pričaju, kašju i kišu.
- Dodirivanje kontaminiranih predmeta prenosi inficirane kapljice na vaše ruke koje kasnije mogu dospijeti u vaš nos/ oči/ usta.



Putnici su prenijeli virus u ostale zemlje. Škeniranje na ulazima u zemlju pomaže u otkrivanju bolesnih putnika.

SIMPTOMI



- Groznica
- Grlobolja
- Kašalj
- Kratkoča dah
- Bol u mišićima
- Proljev

Većina slučajeva je BLAGA, ali neki su jako OZBILJNI i mogu biti fatalni



Odmah potražite medicinsku pomoć ako mislite da ste bili izloženi ili razvili neke od simptoma!



PREVENCIJA

Održavajte dobru ličnu higijenu i higijenu tokom konzumiranja hrane:

- Često perite ruke. Koristite dezinfekciona sredstva za ruke na bazi alkohola kada sapun i voda nisu dostupni.
- Prekrite lice kada kašljete i kišete.

- Izbjegavajte dodirivanje lica.
- Pobrinite se da je hrana, uključujući i jaja, dobro skuhana.
- Ne dijelite hranu, piće i lične stvari s drugima.



Izbjegavajte potencijalne situacije u kojima biste bili izloženi:

- Ne posjećujte markete ili farme.
- Izbjegavajte direktni kontakt sa životinjama (žive ili mrtve) i okolinom u kojima oni borave.
- Ne dodirujte površine koje mogu biti kontaminirane kapljicama.

Izbjegavajte kontakt sa lutalcama – mačke, psi, glodari, ptice i šišmiši.



- Držite distancu od ljudi koji su očigledno bolesni. Ne dozvolite im da kašju ili kišu u vas.
- Izbjegavajte aktivnosti prilikom kojih ste izloženi velikim grupama ljudi.
- Nemojte putovati ako ste bolesni.

Primite vakcinu za gripu
– ovo će smanjiti rizik od sezonske gripe i moguće zabune kada su u pitanju simptomi COVID-19.



LJEČENJE

Ne postoji specifičan tretman. Medicinska pomoć može pomoći ublažavanju simptoma.



Ne postoji vakcina protiv COVID-19.



Pratite vijesti i informacije na International SOS internet stranici:
<https://pandemic.internationalsos.com/2019-ncov>

Ovaj list je napravljen samo u edukacione svrhe i tačan je u vrijeme objavljivanja. Nije zamjena za profesionalni medicinski savjet. Ako imate neka pitanja ili zabrinutosti o bilo kojoj temi iz ovog lista, molimo kontaktirajte doktora.